

# Retrouver un regard éclatant : Votre protocole de soins post-opératoires

---

## Les 48 premières heures : priorité au repos

- Appliquer des compresses froides ou des masques réfrigérants (sans contact direct avec la cicatrice) pour limiter l'œdème.
- Dormir avec la tête surélevée par deux oreillers pour favoriser le drainage lymphatique.
- Nettoyer délicatement les paupières avec une solution saline prescrite, sans frotter.
- Éviter toute activité physique intense ou le port de charges lourdes.

## Précautions quotidiennes durant la première semaine

- Porter des lunettes de soleil protectrices en extérieur pour éviter l'irritation par le vent et les UV.
- Ne pas porter de lentilles de contact pendant au moins 15 jours.
- Proscrire le maquillage des yeux jusqu'à l'autorisation formelle de votre chirurgien.
- Éviter l'exposition à la chaleur (sauna, hammam, bains très chauds) qui favorise les gonflements.

## Calendrier de suivi et cicatrisation

- J+7 : Retrait des fils de suture lors de la consultation de contrôle.
- J+15 : Reprise progressive des activités sociales et professionnelles légères.
- M+1 : Début des massages cicatriciels recommandés pour assouplir la peau.
- M+3 : Évaluation finale du résultat et contrôle de la symétrie du regard.

## Signes d'alerte : quand contacter votre chirurgien

- Douleur intense et pulsatile non soulagée par les antalgiques prescrits.
- Apparition d'un hématome volumineux ou d'un saignement actif.
- Baisse soudaine de la vision ou vision double persistante.
- Signes d'infection locale : rougeur excessive, chaleur, ou écoulement purulent au niveau des incisions.